

VELİ BÜLTENİ
ERGENLİK
DÖNEMİ VE
ERGENLE
İLETİŞİM



HİLAL KAYA
REHBER ÖĞRETMEN VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN

BÜLTENİMİZDE NELER VAR?

- KAKTÜSÜ KUCAKLAMAK
- ERGEN VE ERGENLİK
- ERGENLE İLETİŞİMDE
AİLELERE ÖNERİLER

İÇERİK



KAKTÜSÜ KUCAKLAMAK

Kaktüsü kucaklamak aslında ergenle iletişimi açıklayan en güzel metafor... Hayatımızın en hızlı en inişli çıkışlı ve en önemli dönemi olan ergenlik dönemini uzmanlar ; "Ergenlik dönemi (buluğ çağı): 11-21 yaşları arasında yoğun hormonal ve fiziksel değişimlerin yanı sıra, karmaşık davranış ve düşünmelerin yaşandığı dönemdir." olarak tanımlıyor.



ERGEN VE ERGENLİK

Ergenlik dönemi, özellikle anne-babalar için zaman zaman keyifli, zaman zaman da zor olan ve iyi yönetilmesi gereken bir dönemdir. Kimliğini oluşturma çabasında olan gençler bu dönemde, buldukları toplumu, kültürü, kuralları ve duygularını eleştirir, sorgular, kabulde zorlanır ve anlaşılma konusunda karmaşa yaşarlar. Ergenlerle yaşanan tartışmaların altında yatan en büyük sebep de budur aslında... Bu karmaşanın içinde onu anlayamamak yani kaktüsü dikenleri yüzünden kucaklayamamak.. Biz aile ve öğretmenler, çocuklarını bu dönemde daha iyi tanır ve dönemin özellik ve şartlarını bilirsek bu süreç daha sağlıklı atlatılır. Bir yandan çocukluktan çıkmaya çalışırken, bir yandan da psikolojik olarak sürekli gelgitler yaşayan, aidiyet duygusuna ihtiyaç duyan gençler; aile ve okul ile sağlıklı iletişim kuramadığı takdirde, depresif duygu durumlarına sürüklenebilir. Hatta yanlış arkadaşlıklar edinebilir ve yanlış yaşantılar deneyimlemeler yaşayabilir. Hayatlarının bu döneminde bir de onların hayatlarını etkileyen sınavlar ile baş etmeye çalışan çocuklarımız bizi ve hayatı sorgular, eleştirir, kabullenmeyebilir bu tip davranışlar ergenden beklenebilen davranışlardır.



**Peki aileler olarak
bizler neler
yapmalıyız?
Bizden beklenen
davranışlar neler?**



***ONLARI ETKİN BİR ŞEKİLDE DİNLEYİN...**

Dinlemek bir insanı önemsemek demektir.

Önemsendiğini hisseden çocuk ailesi ile iletişimini güçlendirir. İhtiyacı olan önemsenmek duygusunu dışarıda ve yanlış arkadaşlıklarda aramaz. Diğer açıdan baktığımızda ailesinde anlaşılmadığını hisseden çocuk ise başkaları tarafından önemsendiğini hisseder ise yanlış davranışlarda bulunabilir. Çocuklarımızı dinleyelim, onunla konuşurken işimizi gücümüzü ne varsa bırakalım ve sohbet edelim. İhtiyaçlarını, sorunlarını, vaktini nasıl geçirdiğini bizzat kendisinden öğrenelim.



***Tolerans tanıyın...**

Ergenlik döneminde çocuk kendini tanıma ve kimlik oluşturma çabası içindedir. Bu dönem çocuk bir yetişkin gibi davranabilir veya davranıyordur. Fakat bir yetişkin gibi karar veremez ve kararsızlıklar yaşar. Bize düşen bu dönemde yaşadığı karar verme süreçlerinde yani lise seçimi, alan dal seçimi, üniversite seçimi gibi konularda ona yol gösterirken onun benliğine zarar vermeden kararlarına yardımcı olmak.



***ÇOCUĞUNUZA MUTLULUK,
SEVGİ VE GÜVEN DOLU BİR
ORTAM HAZIRLAYIN...**



Dışarıdaki hayat biz ebeveynler için bile karmaşık haldeyken çocuklarımız da bu karmaşık durumla baş etme çabası içerisinde. Çünkü hayat bu daha çocuk ona daha az problem çıkarayım demiyor maalesef çocuklarımız da zorlanıyor. Evde mutlu sevgi ve güven dolu ortamları oluşturabilen ailelerin çocukları dışarıda sorunlar ile daha kolay baş edebilmektedir.

***ÇOCUĞUNUZU SOSYAL AKTİVİTE VE HOBİLER KONUSUNDA DESTEKLEYİN...**



Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin. İyi olduklarını hissettikleri durumlarda başarılı olmak için sarf ettikleri çabayı takdir edin. Çocuklar bazen kendini bir hobi ile ifade edebiliyor. Örneğin yaptığı bir resimde bize olan hislerini görebiliriz. Bu şekilde boş zamanlarını internette veya sosyal medyada geçirmesine de engel olmuş oluruz.

***ERGEN İLETİŞİM KURMUYOR, KONUŞMAK İSTEMİYOR İSE NE YAPALIM?**

Anne babaların diğer bir yakınması da ‘bizimle konuşmuyor, ne düşündüğünü hissettiğini bilmiyoruz’ dur. Anne baba çok müdahaleciyse veya ergen çoğu kez daha önce konuşmayı denediğinde sürekli eleştirilmiş, dinlenmemişse, ergen iletişim kurmak istemez. Böyle bir durumda, örneğin çocuk okulda kötü bir gün geçirmiş eve gelmiş ve eve sıkıntılı gelmişse.

‘gelecek hafta bugün ne olduğunu hatırlamayacaksın bile’ gibi telkinde bulunmak, ‘surat asıp oturacağına yürüyüşe çık’ gibi öğüt vermek’ onu rahatlatmaz. ‘Kötü bir gün geçirmişe benziyorsun “eğer konuşmak istersen ben her zaman buradayım ve seni dinlemek istiyorum” demeniz yeterlidir. Zamanla sizin onu anladığının farkına varacaktır.

*GELECEK HEDEFLERİNİ BELİRLEMESİNDE YARDIMCI OLUN...

Yaşadığı gelgitler, kimlik arayışı yeterince tecrübe sahibi olmamasından kaynaklı fikirlerinde sık sık değişiklikler yaşayabilir. Bu durumda biz ailelere düşen çocuğumuz ile sağlıklı iletişim kurmak. Sağlıklı iletişim kurmak çocuğunuzun kariyer sürecinde de daha mutlu ve rahat bir şekilde yol almasını sağlayacaktır. Aileler ve öğretmenler, ergen bireyle sağlıklı iletişim kurmaya çalışmalı ve onu kariyer psikolojik danışmanlığı hizmetine yönlendirmesi gerekir. Kariyer psikolojik danışmanlığı, kişinin kariyer yolunda seçimler ve değişimler yapabilmesi veya beceri kazanabilmesi için verilen bir hizmettir. Kendi ilgi, yetenek ve isteklerinize göre size kariyer yolculuğunda rehberlik edecek bir danışmanlık alanıdır.



***SINAV DÖNEMİNDE NELER**

YAPABİLİRİZ?

Ergenlik döneminde gençler tüm bunlarla mücadele ederken bir yandan da orta öğretim sınavlarına, üniversite sınavlarına hazırlanıyor. Çocuklarımızın ergenlik gibi zor bir dönemde bir de sınav kaygısı, stres, akademik kaygılar ve gelecek kaygısı yaşadığını unutmamamız gerekecek. Aileler çocuğu ile ilgili başarı beklentilerini "daha iyi, daha başarılı, daha mutlu olması için" diye tanımlıyor. Ancak çoğu zaman "anne babanın kendi beklentileri, yapmak isteyip yapamadıkları, kendi hedefleri ile bağlantılı" olarak çocuğa sınav konusunda baskı kuruyor, çatışıyor. Çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz çocuğumuzun özellikleri, kapasitesi, kişiliği, amaçları, yetenekleri ile uyumlu olmazsa, hem kendimiz mutsuz oluruz, hem de çocuğumuzun mutsuz olmasına, kendini değersiz güvensiz hissetmesine neden oluruz. Beklentimiz başarıya değil, amaçlı planlı programlı, dürüst çalışmaya yönelik olmalıdır.



**SINAV
KAYGISI**



Ne Zaman Yardım Almalıyız?

Yanlış arkadaş gruplarını seçme, okul başarısında giderek düşme, okuldan kaçma, içe kapanma, öfke nöbetleri, ebeveynle, okulla ve toplumla ciddi çatışmalar, madde kullanımı, internet bağımlılığı, aşırı güvensizlik, sosyal ortamlara girememe, mutsuzluk, dikkat eksikliği, hiçbir şeyden zevk almama, sınav kaygısı, takıntılı düşünceler gibi şikayetler varsa ve çocuğumuzla iletişim kurmakta zorlanıyorsak zaman kaybetmeden Çocuk Ergen Psikiyatristinden yardım alınması gereklidir. Sorunları görmezden gelmek sorunların daha da büyümesine neden olur. Çocuklarımızın ergenlik dönemini sağlıklı geçirmesi mutlu yetişkinler olması dileğiyle.

Unutmayalım ki; çocuklarımızla Őu anda kurduğumuz iletişim , onların gelecekte attıkları adımları Őekillendirecektir...

